หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

กีฬาแชร์บอล (CHAIRBALL)

ประวัติความเป็นมา





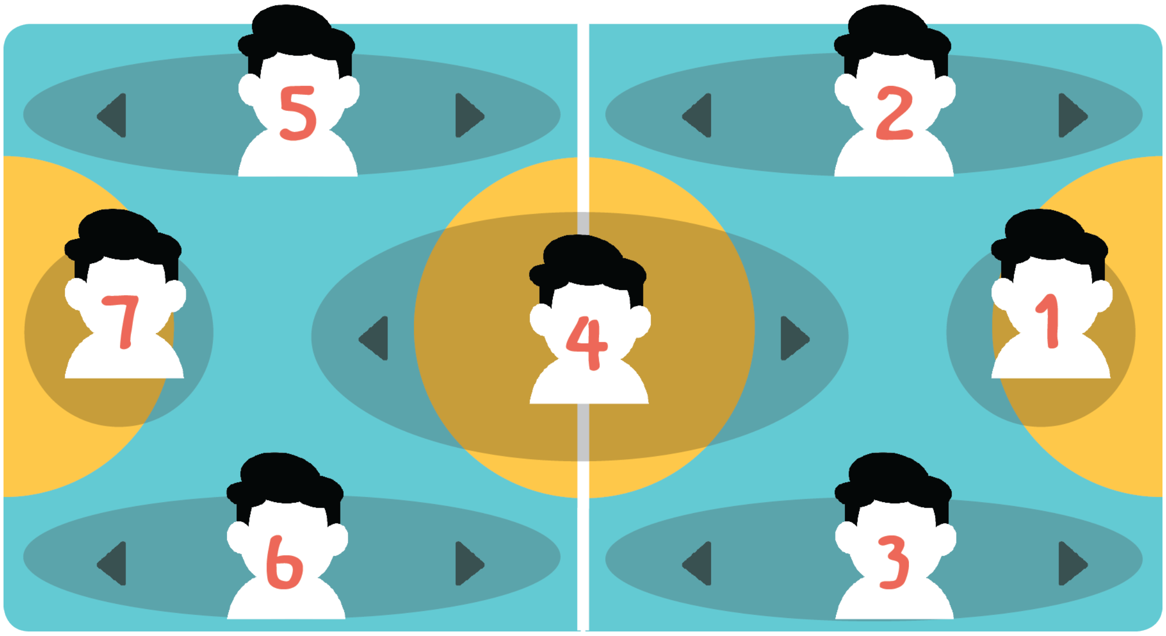
ผู้ที่คิดค้นกีฬาแชร์บอลขึ้นมาคือ พันเอกมงคล พรหมสาขา ณ สกลนคร และได้มีการพัฒนาขึ้นมาตามลำดับ กีฬาแชร์บอลเป็นกีฬาพื้นฐานของกีฬาหลายๆชนิดเช่น บาสเกตบอล แฮนด์บอล และเนตบอล เป็นกีฬาที่เล่นง่าย ไม่จำกัดเพศ และสถานที่เล่น อีกทั้งอุปกรณ์ในการเล่นสามารถนำวัสดุต่างๆรอบตัวมาดัดแปลงเพื่อความเหมาะสมได้

ลูกบอลที่ใช้ในการเล่นอาจจะใช้ได้ทั้งลูกวอลเลย์บอล ลูกเนตบอล หรือลูกฟุตบอลขนาดเล็ก โดยขนาดของลูกควรให้มีขนาดเหมาะสมกับผู้เล่น ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับลูกนอกจากตะกร้าหวายหรือพลาสติกแล้วยังสามารถใช้สิ่งของอย่างอื่นที่มีขนาดใหญ่กว่าลูกบอลที่ใช้เล่นใส่ลูกแทนได้

ในปัจจุบันกีฬาแชร์บอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่นิยมเล่นอย่างแพร่หลาย ส่วนใหญ่จะเป็นกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ภายในองค์กร หน่วยงาน และโรงเรียน มากกว่าการแข่งขัน

วิธีการเล่นแชร์บอล

การเล่นแชร์บอลประกอบด้วยผู้เล่น 2 ทีม ทีมละ 7 คน ตัวสำรอง 5 คน การเล่นแชร์บอลไม่ได้มีตำแหน่งที่ชัดเจนเหมือนฟุตบอล หรือบาสเกตบอล เนื่องจากสนามแชร์บอลค่อนข้างเล็ก ผู้เล่นในสนามจะต้องสามารถปรับเปลี่ยนตำแหน่งกันได้ตลอดเวลา ยกเว้นสองตำแหน่งที่ไม่เปลี่ยนกันมาก คือ ผู้เล่นที่ถือตะกร้า และผู้เล่นที่ป้องกันตะกร้า โดยมีชื่อเรียกตำแหน่งต่าง และการยืนตำแหน่งดังนี้





หมายเลข 1 : ผู้ป้องกันตะกร้า มีหน้าที่ป้องกันไม่ให้ลูกลงตะกร้า ผู้เล่นตำแหน่งนี้จะต้องรูปร่างสูง และมีทักษะการกระโดดที่ดี กระโดดได้สูง เพื่อจะทำให้ได้เปรียบในการป้องกัน



หมายเลข 2 และ หมายเลข 3 : กองหลังด้านซ้ายและขวา มีหน้าที่หลักในการป้องกันการทำประตู ของฝ่ายตรงข้ามและเชื่อมเกมระหว่างผู้ป้องกันตะกร้ากับกองกลางหรือกองหน้า ผู้เล่นตำแหน่งนี้จะต้องรูปร่างสูง



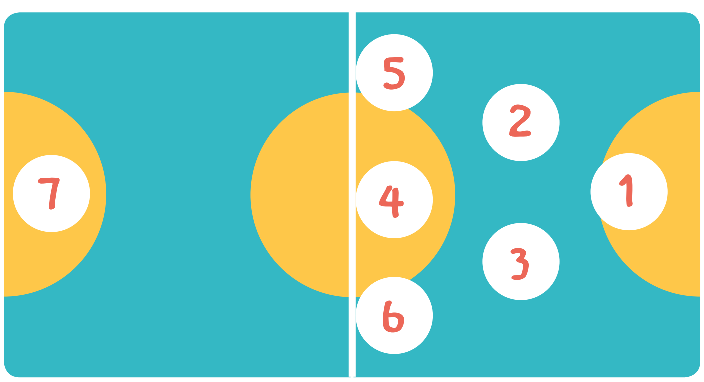
หมายเลข 4 : กองกลาง มีหน้าที่เชื่อมเกมระหว่างกองหลังกับกองหน้าจะต้องเป็นผู้เล่นที่มีความคล่องตัวสูง รวดเร็ว ว่องไว มีทักษะการรับ-ส่งบอลที่ดี สามารถทำประตูระยะไกลได้ดี



หมายเลข 5 และ หมายเลข 6 : กองหน้าด้านซ้าย และขวา มีหน้าที่ทำประตู รูปร่างได้ทั้งตัวเล็ก และตัวสูง แต่ต้องเป็นผู้เล่นที่มีทักษะการยิงประตูที่ดี แม่นยำ ยิงประตูระยะใกล้ และระยะไกลได้ดี



หมายเลข 7 : ผู้ถือตะกร้า มีหน้าที่ถือตะกร้าเพื่อรับบอลจากเพื่อนร่วมทีม โดยจะต้องยืนอยู่บนเก้าอี้ ตลอดเวลา



ตำแหน่งการยืนเมื่อเริ่มเล่นด้วยลูกกระโดด (Jump Ball)

ระเบียบการแข่งขัน และกติกาแชร์บอล



ผู้ป้องกันตะกร้า

กติกาของผู้ป้องกันตะกร้า

- ผู้ป้องกันตะกร้าเพียงคนเดียวเท่านั้นที่มีสิทธิ์เข้าไปในเขตป้องกันตะกร้าได้
- ผู้ป้องกันตะกร้าสามารถเคลื่อนที่ไปในเขตป้องกันตะกร้าพร้อมกับลูกบอลได้ภายในเวลา3 วินาที
- ผู้ป้องกันตะกร้าสามารถออกมาร่วมเล่นในสนามแข่งขันได้แต่ต้องปฏิบัติตนเหมือนกับผู้เล่นในสนามทั่วๆ ไป
- หลังจากลูกบอลลงตะกร้าจากการยิงประตู ให้ผู้ป้องกันตะกร้าส่งบอลจากแนวเส้นหลังของสนามเท่านั้น

ข้อห้ามของผู้ป้องกันตะกร้า

- ทำให้ลูกบอลออกเส้นหลัง (ส่งเข้าเล่นที่มุมสนาม)
- นำลูกบอลจากสนามนอกเขตป้องกันตะกร้า เข้าไปในเขตป้องกันตะกร้า (ส่งที่มุมสนาม)
- ขณะที่ลูกบอลกำลังลอยอยู่ในทิศทางของการยิงประตูเหนือตะกร้า ผู้ป้องกันตะกร้าปัดโดนตะกร้า หรือสัมผัสตัวผู้ถือตะกร้า ซึ่งผู้ตัดสินพิจารณาเห็นว่าการกระทำนั้นทำให้บอลไม่ลงตะกร้า ผู้ตัดสินจะให้คะแนนเป็นของผู้ยิงประตู

เขตผู้ป้องกันตะกร้า

- เขตป้องกันตะกร้า และเส้นครึ่งวงกลมเป็นพื้นที่ของผู้ป้องกันตะกร้าเพียงคนเดียวเท่านั้น
- ผู้เล่นในสนามเข้าไปในเขตป้องกันตะกร้า จะถูกลงโทษดังนี้
    - ฝ่ายป้องกัน เข้าไปในเขตผู้ป้องกันตะกร้า เพื่อป้องกันการยิงประตู ขณะที่มีการยิงประตู ถ้าลูกบอลลงตะกร้าให้ได้คะแนน ถ้าลูกบอลไม่ลงตะกร้าให้โยนโทษ 2 ครั้ง (โดยผู้เล่นที่ทำการยิงประตู)
    - ฝ่ายป้องกัน เข้าไปในขณะที่ไม่มีการยิงประตู (ส่งข้าง)
    - ฝ่ายรุก เข้าไปในเขตป้องกันตะกร้าของฝ่ายตรงข้าม (ส่งข้าง)
- ลูกบอลที่วาง หรือกลิ้งอยู่ในเขตป้องกันตะกร้าผู้ป้องกันตะกร้าจะต้องส่งบอลภายในเวลา 3 วินาที



ผู้ถือตะกร้า

กติกาของผู้ถือตะกร้า

- ต้องอยู่บนเก้าอี้พร้อมกับถือตะกร้าตลอดเวลา
- สามารถเคลื่อนไหวตะกร้าได้ทุกลักษณะ
- ผู้ถือตะกร้าต้องใช้ตะกร้ารับลูกบอลจากการยิงประตูเท่านั้น
- สามารถช้อนลูกบอลขณะกลิ้งอยู่ในสนาม โดยต้องไม่ตกจากเก้าอี้ หรือมีส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายสัมผัสพื้นสนาม

ข้อห้ามของผู้ถือตะกร้า

- ไม่มีสิทธิ์เข้าร่วมเล่นกับผู้เล่นในสนามขณะกำลังแข่งขัน
- ห้ามใช้ตะกร้าหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย กีดกันการป้องกันของผู้ป้องกันตะกร้า
- ห้ามใช้มือหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเพื่อประโยชน์ในการรับลูก และต้องทรงตัวอยู่บนเก้าอี้ได้อย่างมั่นคง



ผู้เล่น

กติกาของผู้เล่น

- ผู้เล่นสามารถ จับ ตี ปัด กลิ้ง ส่ง หรือขว้างลูกบอลด้วยมือ แขน ศีรษะ หรือลำตัวเหนือเอวขึ้นไป
- สามารถครอบครองลูกบอลหรือกดลูกบอลที่อยู่บนพื้นสนาม หรือโยนลูกบอลขึ้นไปในอากาศได้ โดยใช้เวลาไม่เกิน 3 วินาที
- ในกรณีที่ผู้เล่นถูกป้องกันแบบประชิด ผู้เล่นจะต้องส่งบอลภายในเวลา 3 วินาที
- ถือลูกบอล และเคลื่อนไหวไปมาได้ด้วยการหมุนตัวโดยมีเท้าหลัก

ข้อห้ามของผู้เล่น

- ห้ามผู้เล่นกระโดดยิงประตู หรือเปลี่ยนเท้าหลัก ขณะยิงประตู (ส่งข้าง)
- เจตนาพุ่งตัวลงเพื่อครอบครองลูกบอล (ส่งข้าง)
- เล่นลูกบอลด้วยส่วนหนึ่งส่วนใดตั้งแต่เอวลงไป (ส่งข้าง)
- ยื่นลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมด้วยมือต่อมือ (ส่งข้าง)
- ทุบ ตบ ตี ลูกบอลจากมือคู่ต่อสู้ (บันทึกฟาล์ว, ส่งข้าง)
  ดึง ดัน ชก ชน เตะ คู่ต่อสู้ทุกลักษณะ (บันทึกฟาล์ว, ส่งข้าง) ถ้าเป็นการฟาล์วที่รุนแรงผู้ตัดสินสามารถตัดสิทธิ์ให้ออกจากการแข่งขัน

การได้คะแนน

- จะนับคะแนน เมื่อผู้ยิงประตูมีเท้าหลักติดอยู่กับพื้น หรือมีทั้งสองเท้าติดอยู่กับพื้น และบอลได้ลงตะกร้า โดยผู้ถือตะกร้าต้องทรงตัวอยู่บนเก้าอี้อย่างมั่นคง
- ได้คะแนนเมื่อบอลกลิ้งอยู่ในเขตผู้ป้องกันตะกร้า และผู้ถือตะกร้าสามารถใช้ตะกร้าช้อนบอลให้อยู่ในตะกร้าไว้ได้
- ผู้เล่นฝ่ายป้องกันพยายามป้องกันโดยผิดกติกา ถ้าลูกบอลลงตะกร้า ให้นับว่าได้คะแนน
- คะแนนที่ได้จากการยิงประตู มีค่า 2 คะแนน
- คะแนนที่ได้จากการยิงโทษ มีค่าครั้งละ 1 คะแนน
- ฝ่ายที่ทำคะแนนได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะในการแข่งขัน

เวลาการแข่งขัน

- เวลาการแข่งขัน แบ่งออกเป็น 2 ครึ่ง โดยกำหนดตามอายุของผู้แข่งขันดังนี้
    - อายุไม่เกิน 12 ปี ครึ่งละ 15 นาที พักระหว่างครึ่ง 5 นาที
    - อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ครึ่งละ 20 นาที พักระหว่างครึ่ง 5 นาที
- เวลานอก ให้แต่ละทีมขอเวลานอกได้ครึ่งเวลาละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 นาที

ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นที่สำคัญของการเล่นแชร์บอล

ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างมากสำหรับทุกชนิดกีฬาเพราะเป็นพื้นฐานที่จำเป็นที่จะพัฒนาไปสู่ทักษะในขั้นสูงที่ต่อไป ซึ่งต้องใช้เวลาในการฝึกฝนจนถูกต้อง และชำนาญในกีฬาแชร์บอลมีทักษะพื้นฐานเบื้องต้นที่สำคัญคือ

1. ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน
2. ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล
3. ทักษะการรับและส่งบอลสองมือระดับอก
4. ทักษะการรับและส่งบอลสองมือเหนือศีรษะ
5. ทักษะการส่งบอลมือเดียวเหนือไหล่
6. ทักษะการส่งบอลสองมือด้านล่าง
7. ทักษะการส่งบอลสองมือกระดอนพื้น
8. ทักษะรับและส่งบอลสองคนเคลื่อนที่

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

ทักษะการวิ่ง
RUNNING SKILLS



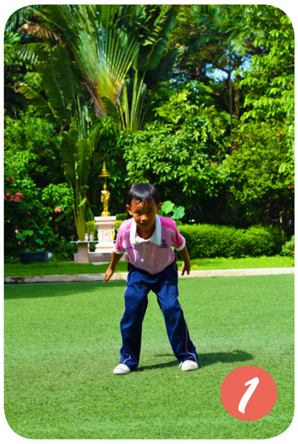
- โน้มลำตัวมาด้านหน้าเล็กน้อยแขนแกว่งตามแนวลำตัวตัดมาด้านหน้าข้อศอกงอ 90 องศา ลงพื้นด้วยปลายเท้าถ้าต้องการวิ่งให้เร็วหรือลงพื้นด้วยกลางฝ่าเท้าถ้าต้องการวิ่งเหยาะ
- ทักษะนี้ใช้ในการวิ่งเข้าหาลูกและใช้ในการวิ่งหนีการป้องกันของคู่ต่อสู้

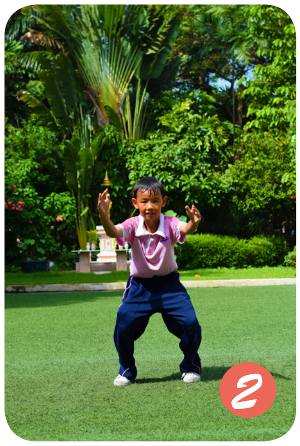
ทักษะการวิ่งสไลด์ด้านข้าง
SIDE STEPPING SKILLS



- เป็นการเคลื่อนที่ไปด้านข้างโดยการก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปด้านข้างแล้วลากหรือยกเท้าอีกข้างเข้ามาชิดพร้อมถ่ายน้ำหนักตาม
- ทักษะนี้ผู้เล่นกองหลังจะใช้มากในการตามประกบผู้เล่นกองหน้าฝ่ายตรงข้ามในระยะสั้นๆโดยหันหลังให้กับคนถือตะกร้าของคู่ต่อสู้ เพื่อจะได้มองเห็นผู้เล่นทุกคนในสนาม

ทักษะการกระโดด
JUMPING SKILLS









- กระโดดด้วยขาสองข้าง เป็นการกระโดดโดยใช้พื้นที่น้อยที่สุด อาจจะไม่สูงมากนัก เริ่มจากการย่อเข่า เหวี่ยงแขนไปด้านหลัง เกร็งกล้ามเนื้อท้องแล้วถีบขาพร้อมเหวี่ยงแขนมาด้านหน้าอย่างรวดเร็ว เหยียดตัวขึ้นให้สูงที่สุด ลงสู่พื้นด้วยการย่อเข่าผ่อนน้ำหนักลงอย่างนุ่มนวลด้วยขาทั้งสองข้าง
- ทักษะนี้ใช้ในการกระโดดรับและปัดลูกเพื่อป้องกันไม่ให้ลงตะกร้า

ทักษะการกระโดดด้วยขาข้างเดียว
HOPPING & SKIPPING SKILLS









- เป็นการกระโดดที่ต้องวิ่งก่อนกระโดด โดยใช้ขาข้างที่ถนัด และงอหัวเข่าอีกข้างยกระดับสะโพกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย แขนตรงข้ามกับขาที่ไม่ได้กระโดดให้ยกสูงเพื่อรักษาสมดุล ลงสู่พื้นด้วยขาข้างที่ใช้กระโดดโดยการย่อเข่าผ่อนแรง
  Hopping ยกเข่าสูงแกว่งแขนสูง(ภาพ1,2)
  Skipping คล้ายเขย่ง เข่าไม่สูง (ภาพ3,4)
- ทักษะนี้ใช้ในการกระโดดรับและปัดลูกเพื่อป้องกันลูกไม่ให้ลงตะกร้า

ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

เป็นทักษะที่ฝึกให้เราคุ้นเคยกับน้ำหนัก ขนาด และการกระดอนของลูกแชร์บอล และเป็นพื้นฐานที่สำคัญของทักษะที่สำคัญๆต่อไป



การหมุนลูกบอลอ้อมรอบตัวเอง

เกร็ดความรู้ (SPORT TIPS)

เด็กที่มือค่อนข้างเล็กกว่าลูกบอล ให้ใช้แรงเหวี่ยงให้เร็วขึ้น ถ้าทำช้าบอลอาจจะหล่นได้

ฝึกการจับ สัมผัส สร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล



หมุนบอลรอบศีรษะ

1) ให้นักเรียนถือลูกบอลไว้ที่ระดับสายตาด้านหน้าของตัวเองและหมุนบอลรอบศีรษะของตัวเอง



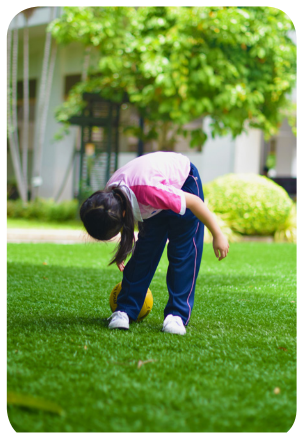
หมุนบอลรอบเอว

2) ให้นักเรียนถือบอลสองมือไว้ระดับเอว และหมุนบอลรอบเอวของตัวเอง



หมุนบอลรอบหัวเข่า

3) ให้นักเรียนถือบอลสองมือไว้ระดับหัวเข่า และหมุนบอลรอบหัวเข่าของตัวเอง



หมุนบอลรอบข้อเท้า

4) ให้นักเรียนยืนตรงขาชิดกัน ถือบอลสองมือไว้ระดับข้อเท้า และหมุนบอลรอบข้อเท้าทั้งสองข้าง

5) เมื่อนักเรียนทำได้คล่องขึ้นโดยที่ลูกไม่หลุดออกจากมือ ให้หมุนบอลรอบตัวเองตั้งแต่ศีรษะ เอว หัวเข่า และข้อเท้า ทำส่วนละ 2 - 3 รอบ